

济宁社区健身器材,老年公寓健身器材,厂家

产品名称	济宁社区健身器材,老年公寓健身器材,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	430.00/件
规格参数	尺寸:1250 高度:800厘米 颜色:红黄
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

此外,经常眩晕的人也应谨慎使用这种器械,避免造成意外。在室外健身器材中,力量型器械里有很多种。比如单杠、双杠、云梯、双人手臂支撑、腹肌板、推举训练器等等,这些器材几乎可以与健身房里的器材相。

耐力型器械耐力型分为有氧耐力与无氧耐力,室外耐力型器材大多都是有氧耐力型器材,比如健骑机,跑步机,椭圆机等。弹跳械而弹跳性的健身器材则是采用助跑或者原地跳跃的方式,其大的目的是帮助保持腿部的弹跳能力,让腿部更加有劲。其中包括摸高器、连环跳等等(不建议老年人使用)。济宁社区健身器材,老年公寓健身器材,厂家

柔韧械还有一种是柔韧械,是为了让整个身体更加具有柔韧度、可以提高关节的柔韧性。比如肋木、三位牵引器、伸腰伸背架等。

灵敏型器械有一类是灵敏类型的器械,可以训练可以练习手脚、头脑的反应能力以及四肢和大脑的协调能力。其中有太极揉推器、双位大转轮、三位健腰器等。室外健身器材,又叫小区健身器材,还有个名称,叫室外路径。济宁社区健身器材,老年公寓健身器材,厂家

太空漫步机是伸展类。有肋木架、单杠及其他压腿把杆类器材。这类运动不主张老年人拚压腿或者把腿抬得很高地来压,压得高不代表健康。建议高不可过肩。是扭腰类。老年人的腰比较僵硬,扭腰时动作尽量要慢、柔。扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤,对椎间盘会有不利影响,可能会导致。因此,在做扭腰动作时,要量力而行,不要扭曲自己,尤其不要用力过猛。